



令和6年度 4月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士

＜今月の給食目標 学校給食について知ろう＞



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
10水	ポークカレーライス	○	海藻とツナのサラダ フルーツヨーグルト	豚こま 粉チーズ まわかめ まぐろ缶詰 ヨーグルト	白いんげん豆 飲む牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 サラダ油 小麦粉 白ごま	粒麦 じゃがいも 三温糖 さとう	しょうが にんにく きゅうり ホールコーン パイン缶	にんにく トマト缶詰 もやし 黄桃缶 バナナ	玉葱 キャベツ こまつな みかん缶	849 kcal 29.8 g 24.3 g 2.9 g	皿・・・ カレー 大碗・・・ デザート 小碗・・・ サラダ トレー・・・
11木	【進級・入学祝い給食】 祝い寿司	○	いかのふわふわ揚げ キャベツともやしのお浸し 花麩のすまし汁 果物（いちご）	凍り豆腐 たまご かまぼこ 飲む牛乳 あおのり	油揚げ むきエビ きざみのり イカ 鶏こま	精白米 さとう サラダ油 でん粉 花麩	粒麦 三温糖 小麦粉 白ごま そうめん	かんぴょう れんこん もやし えのきだけ	干し椎茸 こまつな 玉葱 いちご	にんにく キャベツ だいこん	809 kcal 37.9 g 24.4 g 2.7 g	皿・・・ イカ・お浸し・果物 大碗・・・ 寿司 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
12金	ホットドッグ	○	野菜のピクルス いんげん豆の豆乳ポタージュ 果物（清美オレンジ）	ウィンナー ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	飲む牛乳 白いんげん豆 豆乳	胚芽パン さとう じゃがいも	バター サラダ油 精白米	キャベツ ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム	ピーマン きゅうり パセリ	にんにく しモン汁 清美オレンジ	781 kcal 30.5 g 36.5 g 3.3 g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
15月	ごはん	○	マスのアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 果物（カラマンダリン）	飲む牛乳 たまご 油揚げ 白みそ	マス まぐろ缶詰 赤みそ わかめ	精白米 小麦粉 乾パン粉 三温糖	粒麦 アーモンド 生パン粉 じゃがいも	キャベツ もやし えのきだけ	こまつな 玉葱 カラマンダリン	にんにく だいこん	790 kcal 34.7 g 26.1 g 1.9 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
16火	スパゲティ 魚介ソース	○	コールスローサラダ わかくさケーキ	ベーコン イカ 粉チーズ たまご ダイスチーズ	エビ あさり 飲む牛乳 調製豆乳	オリーブ油 サラダ油 コーンスターチ アーモンド 粉糖	スパゲティ 三温糖 バター 小麦粉	にんにく トマト缶詰 もやし ホールコーン マッシュルーム	しょうが パセリ きゅうり こまつな	玉葱 キャベツ にんにく	843 g 33.2 g 32.2 g 2.9 g	皿・・・ パスタ 小碗・・・ サラダ ペロン・・・ ケーキ トレー・・・
17水	たけのごはん	○	五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁 果物（清美オレンジ）	油揚げ 鶏ひき肉 たまご 白みそ 豆乳	飲む牛乳 木綿豆腐 豚こま 赤みそ	精白米 三温糖 こんにやく 白すりごま	粒麦 サラダ油 じゃがいも	生だけのこ 干し椎茸 にら ねぎ 清見オレンジ	さやえんどう 玉葱 だいこん えのきだけ	にんにく こまつな はくさい みずな	764 kcal 32.9 g 27.9 g 2.7 g	皿・・・ 卵・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
18木	【昨年度のリクエスト給食】 ミルクパン	○	★豆腐ハンバーグ 海藻のサラダ ベーコンと野菜のスープ	飲む牛乳 凍り豆腐 木綿豆腐 ひじき ハム ウィンナー	豚ひき肉 大豆 たまご ダイスチーズ ベーコン	ミルクパン 三温糖 サラダ油	生パン粉 ごま油 じゃがいも	れんこん にんにく ホールコーン こまつな マッシュルーム	ごぼう えのきだけ キャベツ セロリー	玉葱 ほんしめじ きゅうり	751 kcal 37.5 g 33.3 g 3.4 g	皿・・・ パン・肉 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
19金	五穀ごはん ごまわかめ	○	ししゃもの二色天ぷら 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春のすまし汁	わかめ ししゃも あおのり 生揚げ	飲む牛乳 たまご 豚ひき肉 赤みそ	精白米 ごま油 白ごま サラダ油 じゃがいも	雑穀(五穀) 三温糖 小麦粉 でん粉 あられ麩	しょうが にんにく こまつな キャベツ	ねぎ ごぼう たけのこ えのきだけ	干し椎茸 もやし 玉葱 さやえんどう	765 kcal 31.9 g 23.9 g 2.8 g	皿・・・ 小魚・炒め物 小碗・・・ ご飯・わかめ ペロン・・・ 汁物 トレー・・・
22月	【郷土料理・岐阜県】 鶏ちゃん丼	○	すったて汁 鱈だんご	鶏こま 赤みそ 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐	凍り豆腐 飲む牛乳 まわかめ 白みそ きな粉	精白米 サラダ油 三温糖 上新粉 さとう	粒麦 ごま油 こんにやく 白玉粉	にんにく たけのこ ふなしめじ ピーマン 西洋かぼちゃ	しょうが キャベツ 干し椎茸 ごぼう こまつな	にんにく もやし だいこん	806 kcal 32.7 g 20.1 g 2.2 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 ペロン・・・ デザート トレー・・・
23火	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ 果物（カラマンダリン）	鶏ひき肉 イカ 飲む牛乳 大豆	エビ まぐろ缶詰 豚レバー ベーコン	バター 粒麦 小麦粉 じゃがいも	精白米 サラダ油 三温糖 白ごま	玉葱 にんにく キャベツ カラマンダリン	パセリ ブロッコリー かぶ	しょうが ホールコーン こまつな	757 kcal 31.2 g 23.2 g 2.7 g	皿・・・ ご飯・肉 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
24水	ごはん じゃこふりかけ	○	鯖の甘みそかけ 切干大根の和えもの けんちん汁	かつお節おろし 飲む牛乳 白みそ 木綿豆腐	ちりめんじゃこ サバ 油揚げ わかめ	精白米 白ごま さとう サラダ油	粒麦 三温糖 小麦粉 さといも	しょうが もやし ごぼう ねぎ	キャベツ にんにく だいこん 切干しいたけ	きゅうり こまつな 干し椎茸	773 kcal 36.2 g 26.8 g 2.9 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
25木	ガーリックフランス	○	野菜チップ チリコンカン アーモンド入りフレンチサラダ 果物（バナナ）	飲む牛乳 凍り豆腐 金時豆	豚ひき肉 大豆 生クリーム	ソフトフランスパン バター さつまいも じゃがいも マカロニ アーモンド	オリーブ油 サラダ油 コーンスターチ 三温糖	にんにく れんこん ふなしめじ キャベツ こまつな マッシュルーム	パセリ にんにく トマト缶詰 もやし バナナ	ごぼう 玉葱 ピーマン きゅうり	780 kcal 27.5 g 33.9 g 2.4 g	皿・・・ パン・チップ 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
26金	【昨年度のリクエスト給食】 ごはん	○	★豚肉の生姜焼き イカときゅうりの和え物 厚揚げの味噌汁 果物（いちご）	飲む牛乳 イカ 生揚げ 赤みそ	豚切り身 しらす干し 白みそ わかめ	精白米 サラダ油 でん粉 じゃがいも	粒麦 三温糖 白ごま	しょうが キャベツ にんにく いちご	玉葱 きゅうり だいこん	もやし こまつな ねぎ	771 kcal 33.1 g 27.0 g 2.8 g	皿・・・ 肉・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
30火	【世界の料理・タンザニア】 ピラウ	○	チップシマヤイ 小エビのサラダ スープ・ヤ・サマキ 果物（オレンジ）	鶏こま たまご サバ	飲む牛乳 エビ 生揚げ	バター 粒麦 じゃがいも 三温糖	精白米 サラダ油 さとう アーモンド	にんにく 玉葱 ピーマン しモン汁 パセリ	しょうが 赤パプリカ キャベツ セロリー オレンジ	にんにく ホールコーン きゅうり トマト缶詰	773 kcal 34.7 g 28.5 g 2.5 g	皿・・・ ご飯・卵 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質34.2g/脂質23.1g/塩分2.5g
●今月の平均摂取量…エネルギー787kcal/たんぱく質33.1g/脂質27.7g/塩分2.7g

新年度の始まりです！しっかり良く噛んで食べましょう。★印(4/18(木)、4/26(金))は前年度のリクエスト1位に選ばれた献立です。